

Detalhe alimento

**Nome:** logurte aromatizado açucarado líquido magro

**Grupo:** Leites e Produtos Lácteos

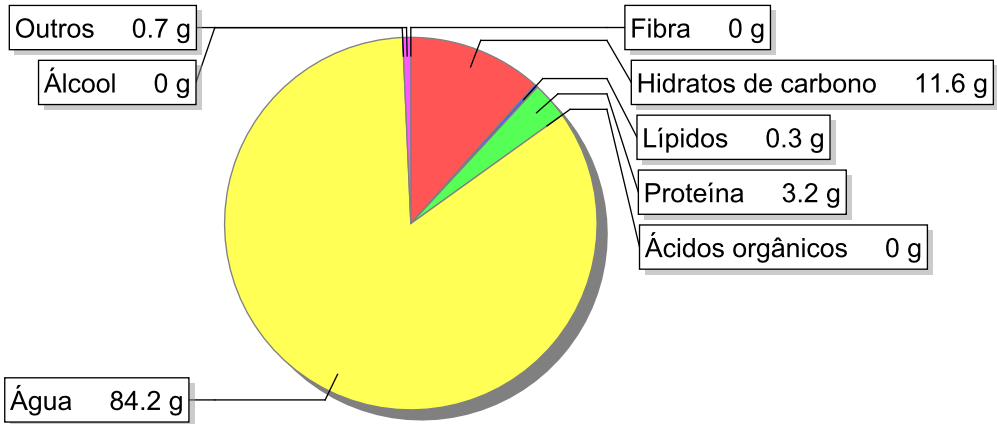
**SubGrupo:** logurte

**Parte Edível:** 100%

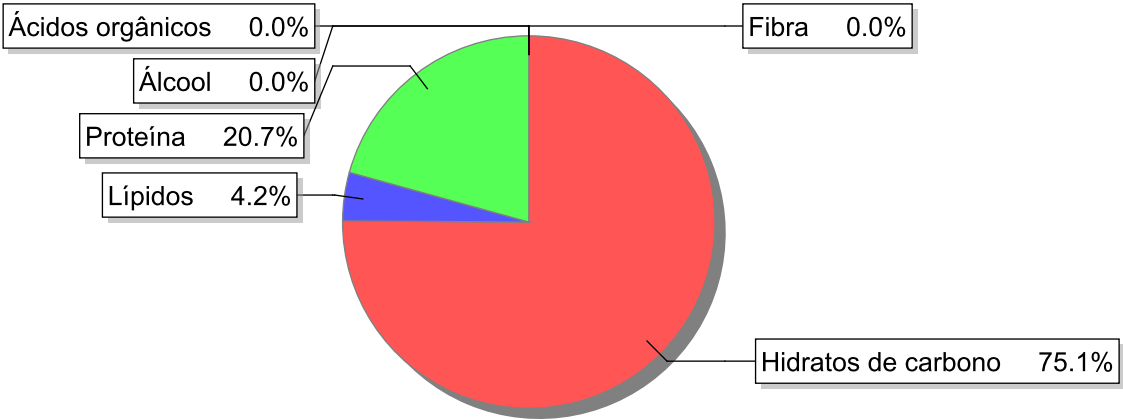
**Código:** IS077

**Código FoodEX2:**

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	62	kcal	
Energia	263	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.2	g	57
Ácidos gordos monoinsaturados	0.1	g	57
Ácidos gordos polinsaturados	0	g	57
Ácido linoleico	0	g	57

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos	12.2	g	
Açúcares	11.6	g	57
Sacarose	7.7	g	
Lactose	3.9	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	3.2	g	57
Álcool	0	g	
Água	84.2	g	57
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	1	mg	57
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	16	µg	83
Caroteno	9	µg	83
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	0	mg	
Tiamina	0.02	mg	83
Riboflavina	0.18	mg	83
Niacina	0.2	mg	83
Equivalentes de niacina	0.9	mg	83
Triptofano/60	0.7	mg	83
Vitamina B6	0.03	mg	83
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	0	mg	
Folatos	6	µg	83
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.75	g	
Sódio (Na)	60	mg	83
Potássio (K)	120	mg	83
Cálcio (Ca)	81	mg	83
Fósforo (P)	72	mg	83
Magnésio (Mg)	8	mg	83
Ferro (Fe)	0.2	mg	83
Zinco (Zn)	0.3	mg	83

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama

Código	Nome
µg	micrograma

## Referências

Id_pt	Referências
57	PIABAD (1993) Programa do Instituto de Alimentação Becel para análise de dietas: programa profissional para computadores pessoais. Lisboa: IAB
83	Amaral, ECC; Sequeira, CDP; Camacho, MA; Garcia, MHP; Nogueira, MR; Calhau, MA; Goes, MD (1989 - Iogurte. Composição e Valor Nutritivo de Variedades Comercializadas em Portugal. Revista Portuguesa de Nutrição, Vol. 1 (3), p. 35-52